

ほけんだより

保健室からのお知らせ

耳鼻科検診が終了しました。アレルギー性鼻炎の疑いと診断された生徒にはお知らせを配布しました。治療が必要な場合は、病院を受診してください。



朝晩・日中の



気温差に注意

朝の気温がついに 10℃になりました。寒くなりましたね。体調を崩して保健室へ来る人も増えてきました。体が冷えてお腹が痛くなったり、風邪症状が悪化して、のどの痛み・咳や鼻水がひどくなったり、様々な症状がでています。ぜひ、自分なりに衣服の調節などで工夫し、体を寒さから守りましょう。22日(木)から、制服着用になります。

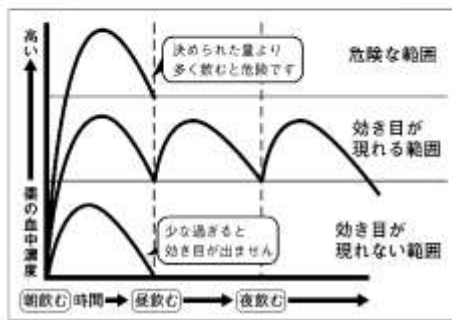


普段は、薬を飲まなくても、自然治癒力で病気を治す人も多いでしょう。この機会に、薬のことを正しく理解して、使用方法を守りましょう。

薬の量や飲む回数が決まっているのはなぜ?

薬を飲むと、血中濃度(血液の中に含まれる薬の濃度)が上昇し、効くレベルに達すると効き始めますが、時間がたつにつれ、血中濃度は低下していきます。薬の量や用い方は、血中濃度が、効果的な範囲に保たれるように設計されています。決められた量以上に飲んだり、飲む間隔を短くしたりすると、血中濃度が上がりすぎて体に害を及ぼします。反対に量を少なく飲んだり、飲み忘れたりすると、血中濃度が適切な範囲に保たれず、効果を発揮できません。

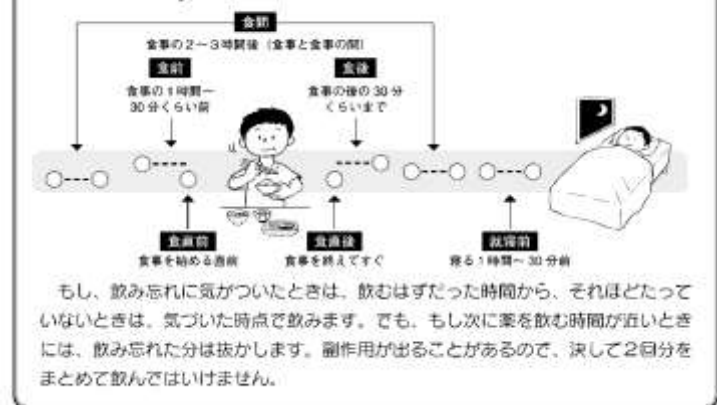
1日3回服用の場合の血中濃度の変化



薬は自然治癒力を高めるもの



薬を飲むタイミングを守ろう



今後の検診予定

***午後の検診です。歯ブラシを忘れずに持って来ましょう!**

日時	行事	対象	使用場所	注意事項等
10月26日(月) 13:30~	歯科健診	3年生、 456組	保健室	・事前調査及び歯みがきをしてから健診となります。
10月29日(木) 13:30~	歯科健診	1・2年生	保健室	・事前調査及び歯みがきをしてから健診となります。
11月6日(金) 13:30~	眼科検診	3・1年生 2年該当者	保健室	・3年生・1年生は全員実施 ・2年生は、事前にアンケートで対象者を抽出します。 該当する生徒は、検診を受けます。